

**Nedēļas ēdienkarte**

 Grupa 7.-9.klase  
 Bez laktozes

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
<b>pirmdienā, 25.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti a	120	43	1.4909	2.9662	3.0433	0	0.0001	1.4528	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<b>Kopā:</b>		<b>798.437</b>	<b>25.501</b>	<b>26.019</b>	<b>113.841</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>8.92</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>798.437</b>	<b>25.501</b>	<b>26.019</b>	<b>113.841</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>8.92</b>	
<b>otrdienā, 26.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Pļovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>886.601</b>	<b>32.221</b>	<b>33.38</b>	<b>112.636</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>13.541</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>886.601</b>	<b>32.221</b>	<b>33.38</b>	<b>112.636</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>13.541</b>	
<b>trešdienā, 27.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāni	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baitā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļa	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepum	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>877.932</b>	<b>23.892</b>	<b>32.794</b>	<b>117.899</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.047</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>877.932</b>	<b>23.892</b>	<b>32.794</b>	<b>117.899</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.047</b>	
<b>ceturtdienā, 28.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	400	407	17.0455	24.8651	27.5045	0.0008	0	5.1242	1;3;9
Rīsu pudiņš	70	127	1.8775	2.194	24.8518	0.0001	0.0042	0.4334	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>739.517</b>	<b>22.753</b>	<b>27.781</b>	<b>96.4</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>8.751</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>739.517</b>	<b>22.753</b>	<b>27.781</b>	<b>96.4</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>8.751</b>	
<b>piektdienā, 29.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete	90	214	15.8835	11.211	12.245	0.0001	0	0.7121	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>752.581</b>	<b>26.845</b>	<b>24.237</b>	<b>103.508</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>13.057</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>752.581</b>	<b>26.845</b>	<b>24.237</b>	<b>103.508</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>13.057</b>	